

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30-9.15 Fitness-Mix, Nadine R1	8.30-9.15 WSG, Pilates, Helga R1	8.30-9.15 Fit in den Tag, Nadine R1	8.30-9.15 Step, Helga R1	8.30-9.15 Bodyforming, Nadine R1	
09.30-10.15 Zirkeltraining Dr. Wolff, Nadine GZ	9.30-10.15 PMR, Helga R2	9.30-10.30 WSG, Nadine R2	9.30-10.15 BBP, Helga R1	9.30-10.15 WSG, Kerstin R2	10.00-10.45 Powerzirkel/ Langhanteltraining, Nadine/Helga R1
10.30- 11:15 Myo Release, Nadine R1	10.15-11.00 Rückenfit, Helga R1	10.30-11.15 Zirkeltraining Dr. Wolff, Nadine GZ	10.30-11.15 WSG, Helga R1	10.30-11.15 Ballooning, Kerstin R2	11.00-11.45 Zirkeltraining Dr. Wolff, Nadine/Helga GZ
17.30-18.15 WSG, Kerstin R2	17.30-18.15 Zirkeltraining Dr. Wolff, Nadine GZ		17.30-18.15 Zirkeltraining Dr. Wolff, Nadine	17.00-17.45 Pilates, Helga R1	
18.30-19.15 Pilates, Kerstin R2	18:30- 19: 15 Myo Release, Nadine R1		18.30-19.15 Trampolin, Nadine R1	18.00-18.45 BBP, Helga R1	
		19.00-20.30 Yoga, Annette R2		19.00-19.45 PMR, Helga R2	
19.30-20.15 Langhantel, Helga R1	19.30-20.30 TRX/CrossFit, Mo R1		19.30-20.30 TRX/CrossFit, Mo R1		

R1 = Kursraum oben

R2 = Kursraum unten

GZ = Zirkelraum oben

Stand **Oktober 2016**

Änderungen vorbehalten

ENNOFIT

Seebachring 74

67125 Dannstadt-Schauernheim

Tel.: 06231- 94 18 066

Mail: info@ennofit.de

www.ennofit.de

